

# PROGRAMACIÓN ENTRENAMIENTO / 17-09-2020



- **Calentamiento articular** (5/10 min.): Mediante una serie de movimientos Rotatorios el alumno activa la musculatura y articulaciones para el inicio de la sesión.
- **HIIT: Entrenamiento por intervalos de alta intensidad** (15/20 min.): El alumno deberá de realizar un circuito compuesto por una serie de estaciones en las cuales **durante 20 segundos tendrá que hacer el número máximo de repeticiones del ejercicio en cuestión que se asigne a dicha estación.** Dispondrá de **10 s. De recuperación** para el cambio de estación y entre la finalización de un recorrido completo del circuito y comienzo de otro tendrá **40 segundos de descanso:**



# PROGRAMACIÓN ENTRENAMIENTO / 17-09-2020

---

---



## **Técnica de carrera / series de velocidad / 3 x 3 x 300 mtrs.:** (25 - 30 Min.):

El alumno realizara de 10 a 15 Minutos de trote continuo, para preparar la musculatura de cara al esfuerzo que supone al cuerpo activar las fibras en décimas de segundo para recorrer una determinada distancia en el menor tiempo posible y a la mayor velocidad que pueda. A continuación comenzara a realizar progresiones(60/75%) de las distancias a entrenar para terminar el entrenamiento haciendo aceleraciones(80/95%) de las mismas distancias.

## **Ejemplos de Entrenamiento de series de velocidad y como calcular los periodos de recuperación:**

**Para series cortas (50 – 400 Mtrs.) :** Calcula el tiempo de recuperación doblando el tiempo que tardas en ejecutar la distancia.

**Para series largas: ( A partir de 400 Mtrs.):** recupera el tiempo que tardas en realizar la distancia previa a la recuperación.



# PROGRAMACIÓN ENTRENAMIENTO / 17-09-2020

---

---



**Vuelta a la calma** (5/10min). El alumno realizara una serie de estiramientos enfocados a la relajación de la musculatura.

[www.inopol.es](http://www.inopol.es)